

## ŘEŠENÍ

# PRACOVNÍ LIST: Poranění pohybového aparátu Podvrtnutí (1. část)

### MODELOVÁ SITUACE

Na školním výletě devítiletá dívka v lese špatně došlápla na kořen stromu a upadla. Ucítila bolest v pravém kotníku a za chvíli byl viditelný otok a krevní výron.

#### 1. ÚKOL

Vymyslete situace, za kterých může k podvrtnutím docházet. Společná diskuze.

- při sportech, špatném došlápnutí, pádech

#### 2. ÚKOL

Jakým způsobem budete postupovat při ošetření dívky?

- odvoz na odborné ošetření na ortopedii či úrazovou chirurgii
- znehybnění poraněné končetiny (na malé klouby lze použít elastické obinadlo)
- chlazení a zvednutí končetiny (omezení otoků)

3  
1  
2

#### 3. ÚKOL

(Kubíková et al., 2011)

Proč se nemá při chlazení přikládat led na holou tkáň?

Způsobíte omrzlinu

#### 4. ÚKOL

Vytvořte křížovku s tajenkou PODVRTNUTÍ. Použijte pouze pojmy z biologie člověka. Například

nauka o nemocech a jejich příčinách	P	a	t	o	l	o	g	i	e
čidlo zraku	O	k	o						
ohraničený dutý prostor	D	u	t	i	n	a			
pokrývka hlavy	V	l	a	s	y				
poranění	R	á	n	a					
strnutí šije	T	e	t	a	n	u	s		
mateřská znaménka	N	é	v	y					
naléhavý, nesnesoucí odkladu	U	r	g	e	n	t	n	í	
trojhlavý sval pažní	T	r	i	c	e	p	s		
dlouhá samohláska	í								

#### 5. ÚKOL

(Bernatová, 2012)

Odpovězte na otázky: ano x ne

- vykloubený kloub je nutné vždy před ošetřením napravit **ano x ne**
- podvrtnutý kotník je nejlepší rozchodit **ano x ne**
- poraněný kloub znehybníme v poloze, jaké je **ano x ne**
- pro zmenšení otoku a zmírnění bolesti poraněný kloub chladíme **ano x ne**